
心理的危機対応プラン「PCOP」

PSYCHOLOGICAL CRISIS COPING PLAN

日本語版リーフレット

日本語版リーフレット

このリーフレットは、心が限界を感じたり、死にたいくらいの気持ちになったりした経験がある方の助けになるよう、開発されたものです。

自殺の試みを減らすために公的機関や医療機関を中心に様々な取り組みがなされていますが、とりわけカウンセリングの一種である「認知行動療法 (Cognitive behavioral therapy: CBT)」という方法は、高い効果を持ちます。

CBT を受けるには、一般的には病院やカウンセリングルームに継続して通う必要があります。他方で、公共機関に AED が置かれ、多くの人に人工呼吸・心肺蘇生法が伝えられているように、誰でも・どこでも・短時間で、心理的なケアができる、緊急対応の方法が求められてもいました。

そんな中、アメリカの臨床心理学者、Crayg J. Bryan 氏は、短時間で実施可能で、なおかつ効果の高い CBT を、米国軍人を対象として開発しました。それが「危機対応プラン (CRP : Crisis Response Plan)」です。アメリカの危機対応プランを実施された兵士は、標準治療を受けた兵士と比べて、介入後 6 ヶ月間における自殺企図が 76% 減少しました。

このリーフレットは、Crayg J. Bryan 氏に許可をとり作られた、最初の危機対応プラン・日本アレンジバージョン。心理的なコーピング (対処法) の提案に重きを置いているため、「心理的危機対応プラン (Psychological Crisis Coping Plan: PCOP)」と名付けています。

このリーフレットは誰でも使えます。医療関係者やソーシャルワーカー、セラピストはもちろん、本人でも、家族でも、相談を受けた友人や、偶然居合わせた隣人でもです。

リーフレットの利用は、30 分ほどの時間で終わらせることができます。人生が困難に直面している時期に、必要なケアにつながるための最初のステップとして用いてください。

心理的危機対応プランの要点

心が限界を感じて、いてもたってもいられず、「死にたい」と思うほどのつらい状態のことを、ここでは「心理的危機状態」と呼ぶことにします。心理的危機状態に置かれると、思考がうまく働かなくなり、絶望的な気持ちのまま動けなくなってしまうことや、実際に死ぬための行動に移ってしまうことがあります。

心理的危機対応プラン=PCOP は、いざという時に使えるアイテムをあらかじめ準備しておき、心理的危機状態を脱するために役立てるものです。

具体的には「紙に必要事項を記入し、それをいつも持ち歩き、時々取り出して見直す」、これだけです。具体的なステップは以下の通りです。

PCOP の STEP

STEP 1 道具を用意しましょう

STEP 2 5つの項目を記入しましょう

- A** 警告サイン
- B** セルフマネジメントの方法
- C** 生きる理由
- D** サポーター
- E** 緊急連絡先

STEP 3 どれか 1 つを試してみましょう

STEP 1 道具を用意しましょう

- 紙とペンがあれば、それを使っていきます。可能であれば、ポケットや財布などに収まるようなコンパクトなカードを準備して、手書きで書いてみましょう。
- スマートフォンのメモ機能や、パソコンのテキスト入力ソフトでも構いません。まずは頭の中だけで考えるのではなく、書き出してみることが重要です。
- 部屋のホワイトボードに記入したり、壁にポストイットを貼るのでも構いません。その記録を、スマートフォンのカメラ機能で撮影すれば、持ち歩くこともできます。
- 「常に持ち歩いて、取り出して、見やすいもの」にしておくのが良いでしょう。

STEP 2 5つの項目を記入しましょう

A 警告サイン

💡 記入のヒント

- ▶ 心理的危機状態に陥る状況やきっかけはどのようなことでしょうか？
- ▶ 心理的危機状態にあるとき、心や体ではどのようなことが起きていますか？

- 「警告サイン」とは、あなたが心理的危機状態にあるときに現れる“サイン”のことです。このサインが現れたときが、PCOPを役立てるタイミングになるでしょう。
- 警告サインの欄に、具体的な状況を書き出しておきます。

たとえば

心 : 「自罰的な考えが止まらないとき」「後悔する考えばかりが浮かぶとき」
「不安や落ち込みや怒りといった負の感情が止まらないとき」

体 : 「呼吸が苦しいとき」「自傷行為を行なったとき」

状況 : 「上司を見かけたとき」「パートナーと口論してしまった時」「眠れないとき」
「夜、部屋に一人でいるとき」

B セルフマネジメントの方法

💡 記入のヒント

- ▶ 動揺したりストレスを感じたりしたとき、少しの間でも落ち着いたり気を逸らしたりするのに役立つことは何ですか？
- ▶ 今はあまり取り組んでいないことでも、これまでストレスを感じたときに助けになった方法がありますか？

- この欄には、ストレスを和らげたり、リラックスしたりするための、自分一人のできる行動をリスト化しておきます。
- まずは1〜2個、取り組みやすいものを書いておきます。もし可能なら、それぞれの行動にかかる時間も一緒に書いておきましょう。
- ゆくゆくは、より多くの自分に合った対処手段（コーピングレパートリー）を、一覧表にして持ち歩けるようになるといいでしょう。巻末に添付した「コーピングレパートリーを作ろう」も参考にしてください。

たとえば

プチプチをつぶす・トイレにこもる・ぬいぐるみを抱きしめる・氷を握る・人がいるところに出かける（漫画喫茶、公園、カフェ、映画館）・深呼吸をする・映画やテレビ番組を見る・音楽を聴く・本を読む・歌う・ペットと遊ぶ・散歩に行く・運動をする・温かいお風呂に入る・シャワーを浴びる・本を読む・祈る・パズルをする・家族や友人からの手紙やメールを読む・好きな食べ物を食べる・料理をする・スポーツをする

C 生きる理由

💡 記入のヒント

- ▶ あなたが生きる理由は何ですか？
- ▶ 自殺しようとする時に思いとどまるのはどうしてですか？
- ▶ 「死にたいくらいの気持ち」になっても、生きてこられた理由はなんでしたか？
- ▶ ひとまず死なないために、自分に声をかけるとしたらどんなことでしょうか？

- 自殺しようとしているときは、死にたい理由を思い出すのは簡単ですが、「生きたい理由」や「死なない理由」を思い出すのは難しいものです。カードに書いておき、すぐに見られるようにしておきましょう。
- 理由が1〜2個書けたら、そのことについて、できるだけ詳しく想像してみましょう。
- ひとまず死なずにその場をしのぐため、自分自身にかける言葉を書いておくのも良いでしょう。たとえば「とりあえず死なない」「今日は死なない」「明日までは生きよう」「今をしのごう」などです。

D サポーター

💡 記入のヒント

- ▶ 頭でイメージしたときに、少しでも孤独感が和らぎそうな人はいますか？
- ▶ ストレスや動揺を感じたとき、気をそらしたりしてくれそうな人や、元気が出る助けになりそうな人はだれでしょうか？
- ▶ あなたが辛いときにサポートしてくれそうな人はいますか？

- 心理的危機状態のときは、一人で落ち着くのが難しい場合や、セルフマネジメントがうまくいかないこともあります。そのようなとき、心がひとりぼっちにならないですむよう、連絡を取ることができる人や、頭の中にイメージすると少し心が和らぐ人を挙げておきましょう。すでに亡くなっている人でも、動物やぬいぐるみなど人でなくとも、かまいません。

たとえば

家族・友人・普段サポートをしてくれる人・職場の人・昔の先輩・ちょっとした知り合い・好きな漫画やアニメのキャラクター・あこがれのスポーツ選手・ペット・ぬいぐるみ・近所でよく見る猫・よく行くコンビニの店員さん・よく聞くラジオのパーソナリティ

- 可能であれば、リストに名前と連絡先を記入しておき、連絡を取る準備をしておきます。なお、連絡する際には、動揺していることや自殺を考えていることを必ずしも相手に伝える必要はありません。

E 緊急連絡先

- 特に危ない状況の時や、ここまでの方法がうまくいかない場合は、専門家の支援を受けることも積極的に考えましょう。
- 通院している医療機関やカウンセリング機関がある場合は、その番号を書いておきましょう。
- 近隣の救急外来の電話番号と、「119 に電話」も書いておきましょう。
- 一般に開放されている相談窓口も記載しておきましょう。以下に例を挙げます（2020年3月現在）。

緊急連絡先の例

- こころの健康相談統一ダイヤル：0570-064-556（相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なる）
- よりそいホットライン：0120-279-338（24時間対応）
- いのちの電話：0570-783-556（午前10時～午後10時）
- LINE 相談窓口「生きづらびっと」：ID 検索 @yorisoi-chat
- LINE 相談窓口「こころのほっとチャット」：ID 検索 @kokorohotchat
- 厚生労働省 電話相談窓口一覧 →



- NPO 法人ストップいじめ！ナビ 子ども・保護者向け相談窓口情報 →



ここまできたら、各段階を口頭で確認してみましょう。

- 警告サインが出たときに、PCOP を使う気になれそうでしょうか。もしも使う気になれそうになれば、どこを変えれば使える PCOP になりそうか、考えてみましょう。

STEP 3 どれか一つを、今から試してみましょう

実際にカードに記載した行動を試してみましょう。

- 「セルフマネジメント」に記載した行動のうちの1つを、実際に行ってみましょう。
- 「生きる理由」に記載した考えや文章を、頭の中でイメージしてみましょう。
- 「サポーター」に記載した人物を実際にイメージしたり、可能であれば連絡をとったりしてみましょう。

PCOP 活用のためのヒント

これで、PCOP の作成は終了です。

- PCOP を有効に活用するには、繰り返し取り出して見直すことが重要です。1日のうち、時々 PCOP を取り出しては見直しましょう。「朝食後」「家に着いた時」「午前10時と午後10時」など、ルーティン化できそうなタイミングで見直すのも良いでしょう。
- PCOP を持ち歩き、つらくなったら取り出して眺め、練習通りに実行しましょう。
- 家族や友人にあなたの PCOP を見せて一緒に使ってもらうのも良いでしょう。また、主治医や担当カウンセラーがいる人は、PCOP のことを伝えて共有してみましょう。
- PCOP の内容は、いつでも付け足したり変更したりして構いません。また、PCOP のカードにイラストを描いたり、シールや写真を貼ったりと、自分なりにアレンジしてみるのも良いでしょう。
- これで自殺を完全に防止できるわけではありません。自殺念慮がある場合、ためらわず専門家のもとを訪れるようにしましょう。各都道府県の子どもの精神保健医療センターに電話すれば、最寄りの医療機関についての案内を受けることができます。
- さらに「心理的危機状態」の背景にある、様々な「生きづらさの理由」には、いろいろな相談手段があります（児童相談所、性暴力ワンストップセンター、DV シェルター、貧困相談 NPO、法テラスなど）。どのような問題でも、今より生きやすく改善することは可能です。そのためにあなたの手を握ってくれる機関があることを、覚えておいてください。

コーピングレパートリーを作ろう

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のこと。その対処方法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。

コーピングには、実際に何かを行う「行動コーピング」と、頭の中で行う「認知（考え方 / とらえ方）コーピング」があります。これらを上手に使い分けことが、現代の心理療法として最もメジャーな、「認知行動療法」の基礎になります。

あなたにとってやりやすく、効果のあるコーピングレパートリーを作ってみましょう。次のシートの中から、自分にとって「できそうだな」「やってみたいな」と思うものにチェックを入れていきましょう。

コツは、「これさえやれば大丈夫」と強烈なコーピングを探すよりも、「ほんの少しだけ効くかも」程度のコーピングを持つこと。コーピングは、質より量。場面にあったコーピングを、あれこれ試せるようになることを目指してみてください。

※このコーピングレパートリーは、伊藤絵美『自分でできるスキーマ療法ワークブック』BOOK1（星和書店）、伊藤絵美『コーピングのやさしい教科書』（宝島社）を参考にしています。

行動コーピング

● ダラダラしてみる

テレビを観る、映画を観る、DVDを観る、本を読む、旅行雑誌を見る、お笑い番組を見る、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝や三度寝をする、LINEやSNSで時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、1日中ベッドの上ですごす。

● 無意味なことをする

へんな顔をしてみる、部屋の中で走ってみる、一人で笑ってみる、独り言をひたすら行ってみる、カーテンを開けたり閉めたりする、紙ふぶきを作ってまき散らす、壁をひたすら押して感覚を味わう、部屋の中をグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細くちぎる、りんごの皮を細くむく、ものまねをする、人を笑わせる。

● 趣味を楽しむ

粘土、折り紙、ビーズ、あやとり、釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁、将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセサリ作り、バードウォッチング、天体観測、けん玉。

● おしゃれをする

メイクの練習をする、服の組み合わせを考える、マニキュアを塗る、口紅を塗る、好きな靴を履く、髪の毛をセットする、アクセサリをつける。

● 家事をする

掃除をする、洗濯をする、洗濯物を干す・たたむ、洗いあがった洗濯物のおいをかぐ、料理をする、ストックおかずを作る、野菜を刻む、窓拭き、網戸の掃除、換気扇の掃除、本棚の整理、書類の整理、引き出しの中の片付け、鍋や食器をひたすらみがく、クローゼットの整理、衣替え、棚の下を拭く、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、洗車をする、花を生ける、インテリアを替える、壁紙を替える、寝具を替える、食器を一新する、手を洗い石鹸の匂いをかぐ、不用品を捨てる、断捨離をする。

● 体を動かす

散歩、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、なわとび、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、ダンス、泳ぐ、ラジオ体操、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでもまっすぐ歩いてみる、歩いたことのない道を歩いてみる。

● 発散する

ベッドを殴る、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする、クッションに顔を埋めて大声を出す、クッションを叩く・投げる、いらぬ紙を思い切って破る、目の前の空気をパンチする。

● どこかへいく

公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、銭湯、温泉、洗車、カラオケ、CDショップ、ペットショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩、人混みの中に行く、目的の場所まで出来るだけゆっくり歩く、道草をする、タイムを測る。

● だれかと交流する

だれかに一緒にいてもらう、悩みを聞いてもらう、ぐちをこぼす、やりたいことを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲み会に誘う、趣味と一緒に楽しむ、LINEやSNSでつながる。

● 見る・眺める

お気に入りの写真、昔のアルバム、昔の写真、旅行の写真、いきたい国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真。

● 食べたり飲んだりする

お茶を飲む、お茶やコーヒーをゆっくりいれる、丁寧にいれたお茶と漬物やお菓子を味わう、コンビニで甘いものを買う、いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ、ガムを噛む、手間のかかる料理をつくる、初めての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試して見る、はじめての店に行く。

● 自然に触れる

花や植物を眺める・触る、花を生ける（雑草でもOK）、植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を集める、公園で自然を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探す、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へ行って花を眺める、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕日が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探す、雨音を聞く。

● 自分を癒す

お風呂にはいる、寝る、指圧をする、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、伸びをしながら深呼吸する、深くため息をつく、窓を開けてみる、朝の新鮮な空気を吸う、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思っきり泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる、好きな言葉を繰り返し唱える、今の気持ちを書き出してみる、この先やること、やって見たいことを書いてみる、今まで書いたものを読み返す、手紙を書く、自分の夢を書き出す。

● 目を閉じてみる

周囲の音に耳を澄ます、足の裏の感じを味わってみる、体の各部分の感じを味わって見る、食べものの味を味わってみる、香りを味わってみる、楽しいことを空想する、なりたいたい自分を想像する、好きな人を思い浮かべる。

認知（考え方 / とらえ方）コーピング

● 考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「このくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらった」「自分のために思ってくれたのかもしれない」「あの人もいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない、いい面も悪い面も両方考えてみる、次にどうするか考える。

● あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「今はどうにもならない」「これはどうすることもできない」「気にしない、気にしない」「打つ手が無いから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で」「さっさと次のことを考えよう」、あまり考えないようにする、無理にでも忘れようとする。

● 問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、問題を細かく分けてみる、対策できるのか・できないのかを見極める、今出来ることを考える、優先順位をつける、対策を綿密に考える。

● 人とのつながりを確認

「あの人なら相談に乗ってくれる」「あの人ならわかってくれる」「あの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

● 問題を受け入れる

「ま、いっか」「そんなこともあるさ」「大丈夫、大丈夫」「それでいいよ」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうもんだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことある」「ドンマイ」「時が解決してくれる」

● 自分をほめる・励ます

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「やるじゃん」「みんな評価してくれているよ」「私はあなた（私）が好きだよ」「私はあなた（私）を信じてる」

● 自分をねぎらう

「よしよし」「大丈夫だよ」「大変だったね」「辛いよね」「しんどいよね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「頑張りが過ぎてない？」「少し、休んだら？」「もう頑張らなくていいよ」

● 好きなものをイメージする

好きな人の顔、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の街並み、毎年恒例の祭、お気に入りの景色、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画やドラマのワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、飼っていたペット、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたかった動物に触っている自分、頭の中で好きな音楽を流す、頭の中で好きな歌を歌う、頭の中で好きな言葉を繰り返す。

● 思い出にひたる

今までで一番楽しかったこと、大切な人に言われた言葉、楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子供の頃に遊んだ場所や友だち。

● 妄想にふける

行きたい国、みてみたい絶景、住んでみたい街、住みたい部屋、宝くじが当たったらどうするか、みてみたいライブ、あこがれのひととのデート、スポーツカーでドライブ、雲の形と似ているもの、町でみかけた好きなタイプの人、想像上の好きなタイプ、理想のデートプラン、モテモテの自分、スポーツで活躍している自分、仕事で大成功をおさめている自分、俳優になったつもりでドラマシーンを回想。

● だれかのせいにしてみる

「もうやってらんねー」「ぜんぶあいつのせいだ！」「自分は悪くない！」「自分は正しいことをした！」「バカヤロー！」「やめちまえ！」

● 体の感覚に注意を向ける

頭の感覚、心臓の鼓動、胸の上下運動、呼吸、肩から背中にかけての重さや軽さ、背もたれに当たる背中や腰の感覚、手の重さや軽さ、座面に当たるお尻の感覚、手足の冷たさや温かさ、地面を踏みしめる感覚。

『心理的危機対応プラン「PCOP」 Psychological Crisis Coping Plan 日本語版リーフレット』

作成

荻上チキ 評論家、NPO 法人ストップいじめ！ナビ代表
増田 史 精神科医、NPO 法人ストップいじめ！ナビ特任研究員

監修

伊藤絵美 臨床心理士、洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長
松本俊彦 精神科医、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所・薬物依存研究部部長

※この日本語版リーフレットは、Craig J. Bryan 氏許諾の元で作成しています。